

自己コントロールの訓練期間に関する研究

中 本 哲

緒 言

自己をコントロールすることはスポーツ選手のみならず，精神衛生的問題がクローズアップされる昨今，多くの人々にとって非常に大切なことである。

自己をコントロールする方法としては禅，ヨガなど宗教的要素の強いものから，ジェイコブソンの漸進的弛緩法¹⁾²⁾³⁾，ルーテ・シュルツの自律訓練法⁴⁾そして両者を基礎として体系的に構成された成瀬の自己コントロール法⁶⁾などがある。

これらの方法により医学的応用，心理療法への応用，また生理心理学的変化など多くの研究がなされ，臨床面では活用されてきた。

しかし，これらの方法は習得するのに長期間を要するため，大野は成瀬の自己コントロール法を基礎として10回程度（週1回）である程度の習得可能な「臨床版・自己コントロール法」を作製した⁷⁾。これにより短期間に自己コントロール法習得が可能になったのであるが，訓練期間を考えるに，はたして週1回の訓練が最良であるかどうかに関して疑問が残る。しかし，この観点からの研究報告はみられない。

本研究では大野の「臨床版・自己コントロール法」を用い，3日周期・5日周期・7日周期で10回の訓練を行ない，訓練間隔の違いによる習熟度の差および訓練間隔の妥当性を検討することを目的とした。

研 究 方 法

1. 被検者および実験方法

被検者は漸進的弛緩法および自律訓練法に関し予備知識のない体育専攻男子大学生とした。

実験は「臨床版・自己コントロール法」⁷⁾を用い，訓練期間の異なる以下の3通りの方法を実施した。

実験Ⅰ：被検者は8名であり，昭和57年10月開始，3日周期で10回行なった。

実験Ⅱ：被検者は9名であり，昭和52年10月開始，5日周期で10回行なった。

実験Ⅲ：被検者は8名であり，昭和56年10月開始，7日周期で10回行なった。

各実験ともに被検者をベッドに仰臥させ，実験室は半暗室，室温は21～24℃の範囲で行なった。

2. 自己コントロールの方法・実施

表 1 臨床版・自己コントロール法

階梯 1 リラクセーション

- 系統 1) 手首をまげる → そのままの状態を保つ → もとに戻す(弛緩)
 系統 2) 足首をまげる → そのままの状態を保つ → もとに戻す
 足首を伸ばす → 以下同様
 系統 3) 両肩をそらす → 以下同様
 系統 4) まゆをひそめる → 以下同様

階梯 2 メディテーション

- 重感コース) 利腕が重たい → 両腕が重たい → 両腕利腕が重たい → 両腕両足が重たい
 温感コース) 利腕が温かい → 両腕が温かい → 両腕利腕が温かい → 両腕両脚が温かい → 「右手指先が温かい」
 軀幹温感コース) 腹(みぞおちのあたり)が温かい → 胸のあたりが温かい → 両肩が温かい → 胴全体が温かい

階梯 3 イメージ

- 自発コース) 何かイメージがみえる
 指定コース) i トケイ(あるいは花)がみえる
 ii 芸術のイメージが浮かぶ
 iii 風景がみえる
 iv ヒトが浮かぶ

階梯 4 自己理解

- 自己像コース) 自分のイメージが浮かぶ
 自己展開コース) 自分が何かをしている(イメージが浮かぶ)
 危機行動コース) 現実に困難なこと困っていることが浮かぶ

階梯 5 行為のリハーサル

- コントロールコース) 現実に困難なこと困っていることが浮かぶ、自らその場面の解決に立向かう

自己コントロールの方法は、大野の「臨床版・自己コントロール法」⁷⁾を用いその習熟度をみた。また、温感コースに課題として「右手指先が温かい」(以後「課題公式」とする)を加え(表 1)、皮膚温を上昇させるよう条件づけた。その際、習熟度および生理的变化をみた。

自己コントロール法の進め方は大野の方法⁷⁾に準じ、階梯 1 のリラクセーションは 1 回目から 10 回目までの 10 回実施、階梯 2 のメディテーションの重感コースは 2 回目から 10 回目までの 9 回、温感コース(課題公式を含む)は 3 回目から 10 回目までの 8 回、軀幹温感コースは 4 回目から 10 回目までの 7 回、階梯 3 のイメージの自発コースおよび指定コースのトケイは 5 回目から 10 回目までの 6 回、芸術・風景・ヒトは 6 回目から 10 回目までの 5 回、階梯 4 の自己理解および階梯 5 の行為のリハーサルは 7 回目から 10 回目までの 4 回を行う漸増方法を用いた。

なお、各コース進行に際して、リラクセーション以外の各コース 1 項目につき 1 分間実施す

ることとした。また、各項目実施前に安静時1分間をとり、次いで安静公式「気分が落ちついている」を1分間繰り返し実施させた。

3. 習熟度

習熟度をどのように評価するかであるが、リラクセーションおよびメディテーションではその感覚がわかるかどうかを基準とし、イメージ・自己理解・行為のリハーサルはそれぞれのコースのイメージが視覚的にわかるかどうかを基準とした。その表わし方として、はっきりわかる(++)、わかる(+)、よくわからないが変化を感じる(±)、何も感じない(-)の4段階尺度を用い、各コース終了後ただちに内省報告させた。そしてさらに、成功者(++と+の者)と失敗者(±と-の者)に分けた。ただし、リラクセーションとメディテーション(課題公式を除く)は各コース3項目以上が++あるいは+の者を成功者とした。習熟度は(成功者数÷被検者数×100)として表わした。

4. 生理的变化

生理的变化は皮膚温と呼吸数とし、安静時および課題公式時について測定した。

皮膚温の測定は、右手第3指末節に Thermistor Element (芝浦電子製作所製)をテープで装着し、Thermometer (日本光電製)から増幅器へ接続増幅した後、記録器(日本電気三栄製)で連続記録した。

呼吸の測定は、鼻腔式呼吸ピックアップ(日本電気三栄製)を用い、皮膚温の測定と同様に増幅器へ接続増幅した後、記録器で連続記録した。

結 果

1. 自己コントロール法(課題公式を除く)について

1) 習熟度

実験Ⅰ～Ⅲの各回・各コースにおける習熟度を表2のa, b, cに示す。

実験Ⅰの各階梯初回(10回目)の習熟度はリラクセーション37.5～62.5%(100.0%)、メディテーション0～37.5%(100.0%)、イメージ25.0～87.5%(62.5～100.0%)、自己理解25.0～37.5%(62.5～87.5%)、行為のリハーサル25.0%(62.5%)であった。

実験Ⅱでは同様にリラクセーション88.9～100.0%(100.0%)、メディテーション11.1～33.3%(100.0%)、イメージ88.9～100.0%(100.0%)、自己理解55.6～77.8%(100.0%)、行為のリハーサル55.6%(100.0%)であった。

実験Ⅲでは同様にリラクセーション62.5%(100.0%)、メディテーション0～37.5%(100.0%)、イメージ50.0～100.0%(100.0%)、自己理解50.0～75.0%(75.0～100.0%)、行為のリハーサル37.5～87.5%(87.5%)であった。

各実験とも各階梯初回の習熟度に多少の差がみられるが、10回目の習熟度をみるとリラクセーション、イメージではほぼ100%に達しており、実験Ⅱでは自己理解、行為のリハーサルでも100.0%に達していた。

2) 身体的および精神的变化

すべての被検者ではないが、各実験のメディテーション訓練中に四肢消失感・脱力感・体沈

表 2 - a 実験 I (3 日 周 期) の 習 熟 度

(N = 8)

階梯	コース	回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
リラクセーション	緊張 弛緩		62.5	87.5	87.5	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			37.5	75.0	87.5	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
メディテーション	重感 温感 軀幹温感			37.5	50.0	37.5	62.5	87.5	87.5	100.0	100.0	100.0
					0.0	0.0	12.5	25.0	37.5	62.5	50.0	75.0
						0.0	12.5	37.5	37.5	62.5	62.5	75.0
イメージ	自発 トケイ 指芸術 定風景 ヒト						37.5	62.5	75.0	87.5	87.5	100.0
							62.5	50.0	62.5	75.0	87.5	100.0
								25.0	50.0	50.0	37.5	62.5
								62.5	62.5	87.5	100.0	100.0
								87.5	87.5	87.5	100.0	100.0
自己理解	自己像 自己展開 危機行動								37.5	50.0	75.0	75.0
									37.5	62.5	75.0	87.5
									25.0	50.0	37.5	62.5
行為のリハーサル									25.0	37.5	37.5	62.5

表 2 - b 実験 II (5 日 周 期) の 習 熟 度

(N = 9)

階梯	コース	回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
リラクセーション	緊張 弛緩		88.9	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
			100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
メディテーション	重感 温感 軀幹温感			33.3	88.9	100.0	100.0	100.0	77.8	100.0	100.0	100.0
					11.1	77.8	100.0	100.0	100.0	100.0	88.9	100.0
						33.3	100.0	88.9	100.0	100.0	100.0	100.0
イメージ	自発 トケイ 指芸術 定風景 ヒト						100.0	77.8	77.8	100.0	100.0	100.0
							100.0	100.0	88.9	100.0	100.0	100.0
								88.9	100.0	100.0	100.0	100.0
								100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
								100.0	100.0	88.9	100.0	100.0
自己理解	自己像 自己展開 危機行動								77.8	88.9	100.0	100.0
									66.7	100.0	100.0	100.0
									77.8	77.8	100.0	100.0
行為のリハーサル									55.6	66.7	77.8	100.0

表 2 - c 実験Ⅲ（7日周期）の習熟度

(N=8)

階梯	コース	回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
リラクセーション	緊張弛緩	張	62.5	87.5	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		緩	62.5	75.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
メディテーション	重感温感	感		37.5	62.5	75.5	100.0	87.5	100.0	100.0	100.0	100.0
		感			25.0	25.0	62.5	75.0	100.0	100.0	100.0	100.0
		軀幹温感				0.0	37.5	50.0	87.5	87.5	100.0	100.0
イメージ	自発 トケイ 指芸 定風 景 ヒト	発					50.0	37.5	62.5	75.0	100.0	100.0
		トケイ					62.5	62.5	75.0	50.0	75.0	87.5
		芸						75.0	75.0	62.5	75.0	87.5
		風						87.5	87.5	100.0	100.0	100.0
		景						100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
自己理解	自己像 自己展開 危機行動	像							75.0	87.5	87.5	100.0
		展開							75.0	75.5	100.0	87.5
		行動							50.0	50.0	75.0	75.5
行為のリハーサル									37.5	62.5	87.5	87.5

表 3 課題公式の習熟度

実験\回	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I	12.5	12.5	25.0	25.0	50.0	50.0	62.5	62.5
II	0.0	88.9	77.8	77.8	100.0	88.9	88.9	100.0
III	0.0	37.5	62.5	87.5	100.0	100.0	87.5	100.0

表 4 皮膚温上界パターン別人員

回	実験Ⅰ（3日周期）			実験Ⅱ（5日周期）			実験Ⅲ（7日周期）		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C
I	1(12.5)	0(0.0)	7(87.5)	0(0.0)	4(44.4)	5(55.6)	1(12.5)	0(0.0)	7(87.5)
II	1(12.5)	0(0.0)	7(87.5)	4(44.4)	4(44.4)	1(11.1)	0(0.0)	0(0.0)	8(100.0)
III	2(25.0)	0(0.0)	6(75.0)	3(33.3)	3(33.3)	3(33.3)	4(50.0)	0(0.0)	4(50.0)
IV	5(62.5)	0(0.0)	3(37.5)	2(22.2)	5(55.6)	2(22.2)	0(0.0)	2(25.0)	6(75.0)
V	4(50.0)	0(0.0)	4(50.0)	3(33.3)	6(66.7)	0(0.0)	0(0.0)	2(25.0)	6(75.0)
VI	2(25.0)	1(12.5)	5(62.5)	4(44.4)	3(33.3)	2(22.0)	0(0.0)	4(50.0)	4(50.0)
VII	3(37.5)	1(12.5)	4(50.0)	5(55.6)	4(44.4)	0(0.0)	1(12.5)	4(50.0)	3(37.5)
VIII	4(50.0)	2(25.0)	2(25.0)	7(77.8)	2(22.2)	0(0.0)	4(50.0)	3(37.5)	1(12.5)

() 内%

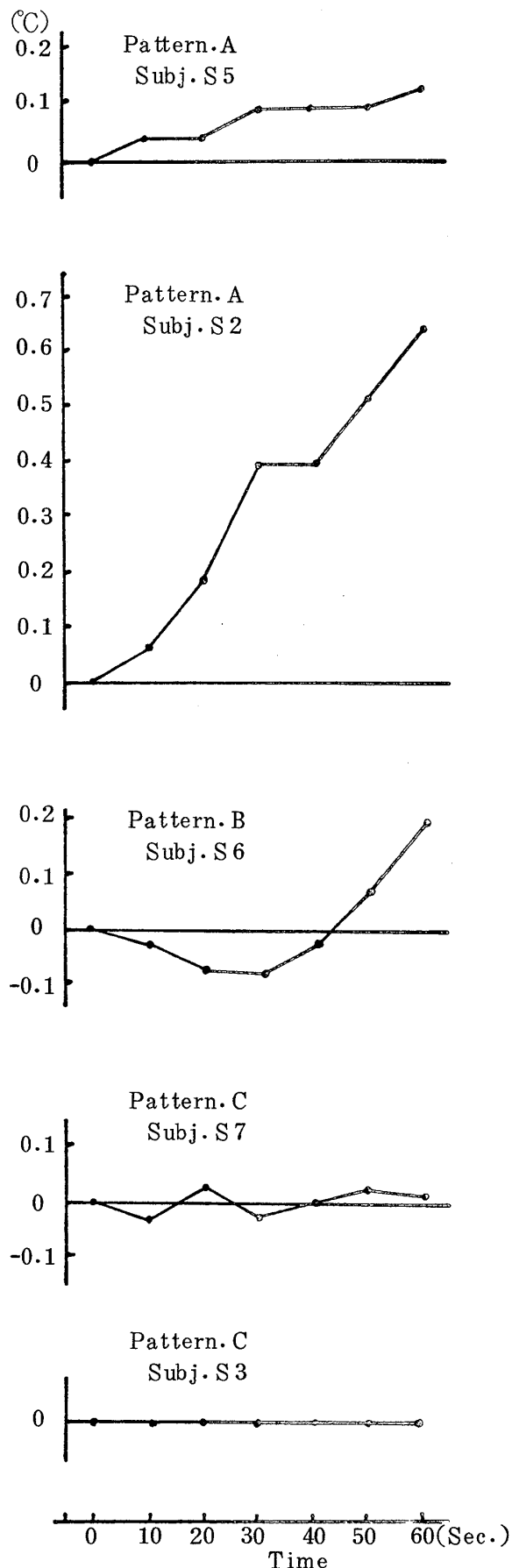


図1 皮膚温度変化パターン例

潜感・体動揺感・体浮上感・圧迫感・不安感・頭痛・筋痙れん, 等の症状がみられた。

2. 課題公式について

1) 習熟度

実験Ⅰ～Ⅲの課題公式の習熟度を表3に示す。

初回(10回目)の習熟度は実験Ⅰ12.5%(62.5%), 実験Ⅱ0%(100.0%), 実験Ⅲ0%(100.0%)であった。

2) 身体的および精神的変化, 内省報告

指先の拍動感・呼吸に伴う圧迫感・手指の痺れ, 等の症状がみられた。

また, 各実験ともに「指先が温かい」に関して「火傷」「火事」「火にあたっている」「湯に手をつけている」等のイメージを伴う者がみられた。

さらに, 各実験ともに練習初期段階では手指が冷たくなったと訴える者も多数みられた。

3) 皮膚温の変化

実験期日としては実験Ⅱを初めて行なったが, この実験Ⅱにおいて皮膚温の変化は大きく3つに分類することができた。それは①パターンA: 課題公式開始直後あるいは数秒後に皮膚温の上昇を示す型, ②パターンB: 課題公式開始直後あるいは数秒後に皮膚温の下降がみられ, その後上昇を示す型, ③パターンC: 皮膚温の変化がみられないか, あるいはパターンA, Bのどちらにも属し難い型である(図1)。

この分類に準じて各実験・各回におけるパターン別人員を示したのが表4である。課題公式は温感コースに入ってから8回の実施であり, 表の中ではⅠ・Ⅱ……Ⅶ・Ⅷと表わした。

実験Ⅰでは各回ともにパターンAあるいはCの者が多いが、実験ⅡおよびⅢでは回が進むにつれてパターンC→B→Aと人員の移行がみられた。さらに、実験ⅡとⅢのⅧ回目でパターンAを示した計11名について各回のパターンをみたところ、9名がパターンC→B→Aの移行を示し、1名がパターンC→A、1名がパターンB→Aの移行を示した。

また、皮膚温の変化について回毎に差の検定を行ったところ、Ⅷ回目では実験Ⅰ $t = 1.999$ 、実験Ⅱ $t = 2.887$ 、実験Ⅲ $t = 1.600$ であり、実験Ⅱのみ5%水準で有意に皮膚温の上昇が認められた。しかし、実験ⅠのⅡ回目 ($t = -2.634$)、実験ⅢのⅠ回目 ($t = -2.344$)、Ⅱ回目 ($t = -2.492$) ではいずれも5%水準で有意に皮膚温の減少が認められた。

次に皮膚温の変化と温感の関係をみると、実験ⅡおよびⅢでは回を重ねるにつれ温感成功者の人員が皮膚温上昇者の人員を上回って進行しており、Ⅷ回目のパターンAをみると実験Ⅱでは7名全員、実験Ⅲでは4名全員が温感成功者であった。つまりⅧ回目では皮膚温上昇と温感が一致したわけである。しかし、実験Ⅰは実験Ⅱ・Ⅲにみられるような一定の進行はみられな

いばかりか、Ⅷ回目のパターンAをみても4人中1人として温感成功者はみられなかった。

4) 呼吸数の変化

実験Ⅰ～Ⅲの各回における呼吸数をみると、安静時に比して課題公式時には呼吸の減少する者が多かった。しかし、 χ^2 検定を行ったところ有意な差として認められなかった。

考 察

大野による「臨床版・コントロール法」を用い、3日周期・5日周期・7日周期でそれぞれ10回の訓練を行った。この方法は主にジェイコブソンの漸進的弛緩法とルーテ・シュルツの自律訓練法が主体となっており、その習熟度の評価はそれぞれの項目の感覚がわかるかどうかとする内省報告によっている。

この方法を用いて大野が一般希望者を募集して行った結果では、初回(10回目)においてリラクセーション 64.3～71.4%(100.0%)、メディテーション 30.4～54.2%(86.7～100.0%)、イメージ 14.3～47.8%(53.3～66.7%)、自己理解 52.6～57.9%(53.3～60.0%)、行為のリハーサル 47.4%(53.3%)の習熟度を示している。

本研究結果では各実験ともに10回目の習熟度は大野の結果より良い成績をあげているが、初回の習熟度では全般にリラクセーションとメディテーションがやや悪く、イメージでは良いという結果が得られた。

このようにわずかではあるが差がみられたことについて考えるに、筋の緊張・弛緩(リラクセーション)に対する感覚と自己暗示(メディテーション)に関しては一般人も体育専攻学生もそれほど大差ないのではないと思われる。ただイメージに関しての差は常日頃の現象のイメージ化による差、つまり体育専攻学生の場合、多分にイメージトレーニングを積んでおりその差が表われたものと推察される。

このように一般人と体育専攻学生の間に多少の差はみられたものの、本研究結果の10回目の習熟度をみるに、全般的に実験Ⅱの習熟度が高く、次いで実験Ⅲ、実験Ⅰの順であった。つまり、自己コントロールの習得には5日周期の訓練が最も効果があり、次いで7日周期であるこ

とが示唆された。

しかし、内省報告のみで習得できたかどうかを判断することには多少の疑問がある。そこで、この方法の温感コースに課題公式として「右手指先が温かい」を入れ、皮膚温を上昇させることを課し、その際の皮膚温変化および呼吸数の増減について測定した。

皮膚温の変化は大きく3つに分類できることが見い出され、実験Ⅰを除く実験Ⅱ・実験Ⅲにおいては訓練回数を重ねるにつれてパターンC→B→Aの順に移行する傾向にあった。

皮膚温の変化について成瀬たちは能動的注意集中により皮膚温は下降し、受動的注意集中により上昇することを報告している⁵⁾。

メディテーションや自律訓練法などでは度々この注意集中という用語が使われ、なおかつ受動的注意集中をするよう働きかけられるわけであるが、受動的注意集中 (passive concentration) とはあまり気ばらないでいて、しかも集中的な、いわば何気ない非意識的な注意集中を言う⁵⁾。換言すれば、手指の皮膚温上昇には直接手指に注意を集中する (能動的注意集中 active concentration) のではなく、手掌あるいは腕全体の注意集中の中から、なおかつ漠然と手指へも注意を集中するということである。故に、能動的注意集中より受動的注意集中の方が困難であり、身体各部位を考えると身体中心部より末梢部の方が困難であると言える。課題公式初期段階の習熟度が他の温感コースに比して悪いのもその理由によると考えられる。

このように皮膚温の上昇には注意集中の行ない方、特に受動的注意集中が重要であるが、課題公式の初期段階では能動的注意集中が行われたために皮膚温が下降し、回を重ねるにつれて受動的注意集中が習得され皮膚温の上昇がみられたものと推察される。

また、成瀬たちは能動的注意集中・受動的注意集中のどちらで行っても被検者は「温かくなった」と答えたことを報告しており⁵⁾、皮膚温上昇に際してまず温感があり、次いで能動的注意集中による皮膚温の下降 (パターンC→B)、そして受動的注意集中による皮膚温の上昇 (パターンB→A)、同時に温感と皮膚温上昇が一致するという経過をとることが推察される。

本研究の実験Ⅱ・実験Ⅲでは各回ともに温感成功者の人員が皮膚温上昇者の人員を上回って進行しており、Ⅷ回目パターンAを示した者全員温感成功者であった。しかし、実験Ⅰではこのような傾向はみられなかった。

このような結果が得られたわけであるが、温感がありかつ皮膚温の上昇も認められるためには、5日周期と7日周期の訓練に効果がみられ、3日周期では効果は認められないと結論づけられる。また、5日周期と7日周期では習熟度の面から5日周期が最良であり、次いで7日周期ということになる。

次に呼吸についてであるが、ルーテは自律訓練の3種 (重感・温感・心臓調整) の標準練習により呼吸頻度の著しい減少を認めている⁴⁾。

また武谷ら⁸⁾はジェイコブソンの漸進的弛緩法・自律訓練法・腹式呼吸法のいずれかを一応マスターしている被検者に対し、三法の呼吸の変化を調べた。その結果、腹式呼吸法群では実施中、実施前に比べて著明な減少を認めたが、自律訓練法群では軽度の減少であり、ジェイコブソンの漸進的弛緩法群では著明な変化は認められなかったことを報告している。

漸進的弛緩法と自律訓練法は、自己コントロールにおける生理的变化に関し種々の共通性を有するものである。しかし、自律訓練法に関し両者の報告に多少差がみられたのは、両者の実

験施行時間の差（ルーテ5分，武谷ら1分）が大きく関与しているためと考えられる。

本研究の課題公式の施行時間は1分であったが，各実験全般に呼吸数の減少がみられ，武谷らの報告と一致するものである。しかし，各実験いずれも呼吸数の減少に関し統計的な差には至らず，ルーテの報告ほどの著明な減少が認められなかったのは，単に時間的因子以外に，課題公式訓練に際して「火傷」「火事」「火にあたっている」等のイメージを伴ったことが大きく作用しているためではないかと推察される。

以上のように大野の「臨床版・自己コントロール法」を用いて習熟度および生理的变化をみてきたが，最も訓練効果が高かったのは5日周期であり，次いで7日周期であった。3日周期は習熟度の面では良いが，生理的变化が伴わず訓練期間としては不適と判断される。

また，自己コントロール法を行なう際，四肢の痺れ・体浮上感・圧迫感・頭痛，等の症状がみられることがあり，試行に際して十分な注意が必要であろう。

ま と め

大野の「臨床版・自己コントロール法」を用いて3日周期・5日周期・7日周期でそれぞれ10回の訓練を行ない，訓練周期の違いによる習熟度の差および訓練周期の妥当性について検討することを目的とした。また，この方法の温感コースの一部で皮膚温を上昇させることを課した項目を設け，皮膚温の変化および呼吸数を測定したので，この面からも検討を加えた。結果を以下に示す。

1. 自己コントロール法の習熟度は5日周期が最も高く，次いで7日周期，3日周期の順であった。
2. 皮膚温の変化は大きく3つのパターンに分類できた。それは①パターンA：公式開始直後あるいは数秒後に皮膚温の上昇を示す型，②パターンB：公式開始直後あるいは数秒後に皮膚温の下降がみられ，その後上昇を示す型，③パターンC：皮膚温の変化がみられないか，あるいはパターンA，Bのいずれにも属し難い型である。この変化は訓練回数が増すにつれてパターンC→B→Aの順に移行することが確認された。また，この移行は訓練初期に能動的注意集中が行われ，訓練が進むにつれて受動的注意集中が習得されてきたことを示すものであり，換言すれば自己コントロール習熟の過程を表わしているものと考えられる。このようなパターン移行を示したのは5日周期と7日周期であり，3日周期では同様のパターンの移行はみられなかった。
3. 呼吸は各訓練周期ともに減少の傾向を示したが，有意な差には至らなかった。

以上の結果から，自己コントロール訓練の周期は5日周期が最も良く，次いで7日周期であった。3日周期は皮膚温の変化に難があるため不適と判断される。

参 考 文 献

- 1) Jacobson, E. : Progressive Relaxation (Second edition, Tenth impression), The University of Chicago Press, 1965.

- 2) ジェイコブソン, E. (渡辺俊男 訳) : ビジネスマンのリラックス健康法, 有紀書房, 1963.
- 3) ジェイコブソン, E. (向後英一 訳) : 積極的休養法, 創元社, 1972.
- 4) Luthe, W. & Schultz, J. H. : Autogenic Therapy (Vol. I ~ Vol. VI), Grune & Stratton / New York and London, 1969 ~ 1973.
- 5) 成瀬悟策, 小川捷之, 原野広太郎 : 容積脈波と皮膚温に及ぼす自己暗示の効果について, 催眠研究, 7, 60 ~ 72, 1962.
- 6) 成瀬悟策 : 自己コントロール, 講談社現代新書, 1969.
- 7) 大野博之 : 体系的自己コントロール練習の臨床的適用, 自己制御・自己治療 (催眠シンポジウムⅢ), 誠信書房, 191 ~ 219, 1971.
- 8) 武谷 力, 大野喜暉, 新里里香, 田中惟陽, 松原秀樹, 池見酉次郎, 丸山光雄 : 自律訓練法, ジェイコブソンの漸進的弛緩法および腹式呼吸法の生理学的研究, 精神身体医学, 15, 230 ~ 234, 1975.

A Study on Training Term of Self-Control

Akira Nakamoto

The self-control training, using ohno's "Clinical Self-Control Method" was conducted ten times each on a three-day cycle, five-day cycle, and seven-day cycle, on eight, nine, and eight subjects, respectively. The purpose of this study were to examine the differences in proficiency in self-control among the three training cycles and to determine the validity of the training cycle on self-control. Also the warmth training to raise skin temperature was added to this self-control training. Changes in the skin temperature and also number of breaths were measured for further analyses in this study. The results of this study were as follows :

- 1) The highest degree of proficiency in self-control was found in the five-day cycle, seven-day cycle, and three-day cycle, going from highest to lowest.
- 2) Changes in the skin temperature appeared to be mainly divided into the following three patterns :
 - ① Pattern A : the skin temperature rose either right after or a few seconds after the self-control training.
 - ② Pattern B : the skin temperature dropped either right after or a few seconds after the training, and then rose.
 - ③ Pattern C : either no changes in the skin temperature occurred or the pattern belonged to neither Pattern A nor B.

It was found that changes in the skin temperature occurred most frequently in Pattern C, then Pattern B, and then Pattern A, as the number of trainings were increased. This transition of patterns occurred apparently in the five-day as well as the seven-day cycle.

- 3) A decrease in the number of breath was found in all three training cycles ; however, the difference was not significant.

From the results, the most effective training cycle on self-control was found to be of the five-day cycle. The seven-day cycle appeared to be the second best training cycle. The three-day cycle was assumed to be an improper training method in self-control since the changes in the skin temperature were unstable.